



Eendenfilet met taboulé en fris koolslaatje



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

2 eendenfilets (groot)
2 kopjes couscous
5 deciliter gevogeltebouillon (kokend)
1 granaatappel
1 handvol rozijnen
1 handvol koriander (fijngesneden)
olijfolie
2 sinaasappels
roomboter
1/4 rode kool
12 spruiten

Bereidingswijze

- 1.** Snij de vetkant van de eendenfilets kruiselings in tot je nét niet het vlees raakt. Leg ze naast elkaar in een hete pan zonder vetstof en bak op middelmatig vuur. Laat 5 minuten op de vetkant garen en draai de filets dan om. Laat opnieuw 5 minuten garen. Zet daarna 10 minuten in een op 160 °C voorverwarmde oven. Laat de filets zeker 10 minuten rusten voor je ze aansnijdt.
- 2.** Doe de couscous in een kom en overgiet met 3,5 dl van de bouillon. Dek af en laat 10 minuten staan. Roer de couscous dan voorzichtig los met een vork. Meng met een kopje granaatappelpitten, de rozijnen, de koriander, een scheut olijfolie, peper en zout.
- 3.** Snij de rodekool in dunne plakjes. Snij de spruiten in dunne plakjes. Meng met elkaar en voeg een beetje sinaasappelsap, olijfolie, peper en zout en de geraspte schil van 1 sinaasappel toe.



- 4.** Giet de rest van de bouillon in de ovenschaal waarin je de eendenfilets hebt gegaard. Roer los en giet door een zeef in een pannetje. Voeg het sap van 1 sinaasappel en 2 eetlepels suiker toe en breng aan de kook. Laat een beetje inkoken. Haal van het vuur en voeg enkele klontjes ijskoude boter toe. Roer tot ze gesmolten zijn.
- 5.** Snij de filets in plakjes en serveer ze op de couscous. Overgiet met de saus. Serveer met het koolslaatje.